

山梨 Trekking

トレッキングガイド



山に触れれば
忘れかけていたことを
きっと思い出す・・・

特集

- 「花を楽しむコース」
- 「アクセス良好コース」
- 「癒しの森コース」
- 「富士を眺めるコース」
- 「絶景を楽しむコース」

楽しみいっぱい全20コース掲載!!



Yamanashi Trekking Guide 山梨トレッキングガイド

楽しみいっぱいの全20コース掲載!!

山梨県は四方を山に囲まれ、気軽に登れる山から、日本の名峰まで有する山岳県でバラエティにとんだトレッキングコースがあります。東京近郊から様々な景観や自然を楽しめるおすすめコースを紹介します。ようこそ山梨県へ。あなたを迎えてくれるのは、懐かしく、美しく、おらかで清らかな自然です。

富士を眺めるコース

12 **三ツ峠山**
【西桂町】【山梨百名山】
標高1,786m
◎中央道・都留ICまで車で約30分
◎富士急行線・三ツ峠駅から徒歩約15分

13 **石割山**
【山中湖村・忍野村・都留市】【山梨百名山】
標高1,413m
◎東富士五湖道路・山中湖ICから車で約20分
◎富士急行線・富士吉田駅からバスで約45分

14 **杓子山**
【富士吉田市・忍野村・都留市】【山梨百名山】
標高1,598m
◎中央道・河口湖ICから車で約30分
◎富士急行線・富士吉田駅からバスで約10分

15 **竜ヶ岳**
【身延町・富士河口湖町】【山梨百名山】
標高1,485m
◎中央道・河口湖ICから車で約30分
◎富士急行線・河口湖駅からバスで約45分

16 **パラマ台・三方分山**
【富士河口湖町・身延町】【三方分山・山梨百名山】
標高1,422m
◎中央道・河口湖ICから車で約30分
◎富士急行線・河口湖駅からバスで約40分

17 **富士見山**
【身延町】【山梨百名山】
標高1,640m
◎中部横断道・増穂ICから車で約60分
◎JR身延線・甲斐岩間駅、下部温泉駅からタクシーで約30分

絶景を楽しむコース

18 **富士山** 中ノ茶屋から五合目、お中道巡り
【富士吉田市・鳴沢村】【日本百名山】【山梨百名山】
標高1,100m~2,400m
◎中央道・河口湖ICから車で約20分、東富士五湖道路・山中湖ICから車で約25分
◎富士急行線・富士吉田駅からタクシーで約20分

19 **大菩薩嶺・(峠)**
【甲州市・小菅村・丹波山村】【山梨百名山】
標高2,057m
◎中央道・勝沼ICから車で約40分
◎JR塩山駅からバスで約25分

20 **夜叉神峠**
【南アルプス市】
標高1,770m~1,842m
◎中央道・甲府昭和ICから車で約60分
◎中部横断道・白根ICから車で約50分
◎JR甲府駅からバスで約80分



中央自動車道・中部横断道・東富士五湖道路でのアクセス			
増玉方面から	園央観ヶ島IC	園央道 / 30分	中央自動車道 / 60分
長野方面から	松本IC	長野自動車道 / 15分	中央自動車道 / 60分
東京方面から	高井戸IC	中央自動車道 / 1時間30分	甲府昭和IC
愛知方面から	名古屋IC	中央自動車道 / 3時間	甲府昭和IC
静岡方面から	静岡市方面	国道52号線 / 1時間30分	中部横断自動車道・中央自動車道 / 20分
	御殿場方面	国道138号線 / 30分	東富士五湖道路・中央自動車道(大月JCT以降) / 1時間

JR中央本線・東海道新幹線でのアクセス			
新宿駅	JR中央本線(特急)	約1時間30分	甲府駅
松本駅	JR中央本線(特急)	約1時間10分	甲府駅
名古屋駅	JR東海道新幹線	約1時間10分	静岡駅
	JR東海道新幹線	約2時間10分	甲府駅

花を楽しむコース

1 **甘利山**
【韭崎市】【山梨百名山】
標高1,731m
◎中央道・韭崎ICから車で約60分
◎JR韭崎駅からタクシーで約30分

2 **櫛形山**
【南アルプス市】【山梨百名山】
標高2,052m
◎中部横断道・白根ICから車で約30分
◎JR甲府駅からバスで約40分

3 **吐竜の滝**
【北杜市】
標高1,200m~1,400m
◎中央道・長坂ICから車で約30分
◎JR清里駅からスタート

4 **美し森~天女山**
【北杜市】
標高1,542m~1,529m
◎中央道・長坂ICから車で約30分
◎JR清里駅からバスで約10分

アクセス良好コース

5 **扇山**
【大月市・上野原市】【山梨百名山】
標高1,138m
◎中央道・大月ICから車で約30分
◎JR鳥沢駅から徒歩約50分、又はバスで約20分

6 **坪山**
【上野原市】
標高1,102m
◎JR上野原駅からバスで約50分

7 **高川山**
【大月市・都留市】【山梨百名山】
標高976m
◎JR初狩駅から徒歩約30分

8 **勝沼** ぶどうの里とトンネル遊歩道
【甲州市】
標高約500m
◎中央道・勝沼ICから車で約10分
◎JR勝沼ぶどう郷駅からスタート

癒しの森コース

9 **西沢溪谷**
【山梨市】
標高1,100m~1,370m
◎中央道・一宮御坂ICから車で約60分
◎JR山梨駅からバスで約60分

10 **昇仙峡**
【甲府市】
標高480m~750m
◎中央道・甲府昭和ICから車で約30分
◎JR甲府駅からバスで約30~60分

11 **樹海で森林浴**
【富士河口湖町・鳴沢村】
標高913m~1,202m
◎中央道・河口湖IC、東富士五湖道路・富士吉田ICから車で約30分
◎富士急行線・河口湖駅からバスで約55分



花を楽しむコース

1 甘利山

山頂の平原一帯が真っ赤に染まる、レンゲツツジの大群落

葦崎市 標高1,730m
山梨百名山

※12月1日から4月末まで冬期通行止めになります。



紅い花、恋し...今年も、あの山頂へ。でも魅力は、それだけじゃない。

いたるところに山菜が顔を出す、美しい芽吹きを過ぎ、6月中旬ごろ、今度は、まだまだかな山頂帯が、「レンゲツツジ」の鮮やかな色で埋めつくされます。

「甘利山」の山頂は、典型的な準平原地形を横しているため、ツツジの最盛期、その様子は、まさに天空のもとに広がる花の絨毯。そんな山頂付近までは車で駆け、ツツジや季節の花々を左右に眺めながら整備された登山道を通じて、手軽に高原ハイクの世界に入れてしまおうのも甘利山の魅力。

見晴らしは、富士山、御坂山塊、茅ヶ岳、八ヶ岳、そして甲府盆地のパノラマまで、こちらも見飽きることのない眺望。

南アルプス鳳凰山系の前衛山でありながら、「レンゲツツジ」のおかげで、とても有名になった山ですが、他にもスランの群落や、山梨では珍しい高層湿原の「榎池」、周辺の湿原植物など、実に植生が豊か。山梨百名山にも数えられ、新緑の春から、夏、秋にかけて、亜高山性の花々も次々と咲き誇り、いつ行っても心躍る山です。



距離: 約8km 時間: 約3時間55分

- 甘利山 約20分
- 甘利山 約30分
- 奥甘利山 約30分
- 千頭星山 約15分
- 笹原 約45分
- 奥甘利山分岐 約35分
- 甘利山 約20分
- 甘利山広河原駐車場 約30分



ワンポイント...

広河原駐車場から山頂までは、ゆっくり歩いて30分ほどなので、ちょっと物足りないという方は、さらに奥の「千頭星山(せんとしやま)」を目指しましょう。白樺やカラマツに囲まれた世間のなかに行く、気持ちのいい尾根コースが待っています。

また頂上付近の賑わいを避けるなら、標高1,250mに位置する「榎池」からのアプローチも、静かで神秘的な甘利山に出会えるはず。

市営甘利山グリーンロッジ
宿泊設備のほか山岳資料コーナーや天体望遠鏡も併設。営業期間の5月1日から10月31日は無休。
●季節連絡090-8595-6141
●http://www.city.nirasaki.lg.jp/
甘利山つつじ苑・高原の景色と甲府盆地のパノラマを眺めながら軽食や人気のソフトクリームを!広河原駐車場からの登り口付近にあります。



◎中央道・葦崎ICから「甘利山広河原駐車場」まで車で約60分 JR葦崎駅からタクシーで約30分※なお冬季閉山のため、甘利山への林道(県道甘利山公園線(県道613号線))も冬季閉鎖になります(12月1日から4月末まで。詳しくは山梨県道路交通規制情報をチェックして下さい) http://www.pref.yamanashi.jp/douro.shtml
※路線バスは通っていません。

【駐車場】甘利山広河原駐車場(約80台)、榎池(白鳳荘)にも駐車が可能
【レンゲツツジ見ごろ】6月中旬~7月上旬
開花情報 / http://www.nirasaki-kankou.jp/ (葦崎市観光協会)
【周辺情報】武田乃郷白山温泉、葦崎旭温泉、わに塚のサクラ、葦崎大村美術館ほか
【問い合わせ先】葦崎市観光協会 ☎0551-22-1991

花を楽しむコース

2 櫛形山

名著名「新・花の百名山」にも讃えられる、花々の楽園へ

南アルプス市 標高2,052m
山梨百名山

山の都、甲府盆地から眺め、ちやうど太陽が沈む先にある山。ひと目でわかるのが、「櫛形山」です。

その名のとおり、和傘を伏せたような、きれいな半月形の山体に、様々な山の魅力を秘めていて、登山コースも6ルートという充実ぶり。

なんとといっても、まずは、花。コースポイント「裸山」で見られるお花畑をはじめ、いたるところ、シモツケソウ、テガタチドリ、キンバイソウ、レンゲシヨウマなど、名前をあげれば数限りない花々と、植物学上貴重な植物が、山の四季を彩っています。

かと思えば、変じて、カラマツ、コメツガ、シラビンなどの原生林が織りなす深山幽谷の世界。野生シカに出逢えることもしばしば。緑がカラダに染みこむような深い森の世界も体験できます。



距離: 約13km 時間: 約7時間00分

- 県民の森駐車場 約25分
- 林道 約55分
- 見晴らし平 約45分
- 北尾根登山道 約20分
- アヤマ平 約75分
- 裸山 約45分
- ほころ小屋 約70分
- 林道 約85分
- 中尾根登山道 約20分
- 県民の森駐車場



ワンポイント...

櫛形山の展望の素晴らしさを体感するのなら、やはり夕暮れ時からの夜景。メインの眺望スポットとなるのは標高約1,320m地点にある「見晴らし平(鐘の鳴る丘)」。眼下一面、壮麗なまでの甲府盆地の夜景を眺めながら、夜空に幸福の鐘を響かせてみましょう。「花の百名山」の著者・田中澄江さんが櫛形山への想いを標した記念碑も、ここでチェック。もう一つは、「県民の森」にある展望デッキ。周囲が暗く、夜景の条件である光量が抜群の、穴場スポットです。

ほころ小屋

中尾根登山道と南尾根登山道の合流付近にあり、宿泊も可能な避難小屋。水場とトイレもありキャンプも可。トイレ設備は他にグリーンロッジ、見晴らし平、アヤマ平にもあります。



◎中部横断道・白根ICから「県民の森」まで車で約30分、「見晴らし平」まで約45分
◎JR甲府駅からバスで約40分「小笠原橋」又は「下中町」停留所下車、タクシーで「県民の森」まで約20分
【駐車場】県民の森(約100台)、見晴らし平(約40台)

【山梨県県営林道情報】http://www.pref.yamanashi.jp/rindoujyouhou/
【周辺情報】まほらの湯、平林交流の里・みさき耕舎、儀丹の湯、氷室神社、赤石温泉、県民の森、森林科学館ほか
【問い合わせ先】南アルプス市観光工商課 ☎055-282-6294
南アルプス市観光協会 ☎055-284-4204



半円形の、美しい山体に、さまざまな山の魅力を秘める。甲府盆地の夜景も、屈指!

ワンポイント...

清里高原を彩る花といえばレンゲツツジですが、もう一つ、ぜひ見てみたいのが、高原のシンボルツリー「ヤマナシの木」の花。広大な牧場にポツンと立つ愛らしい木の様子は、それだけでときめきますが、5月に真っ白な花を咲かせた姿は、幸福な風景そのもの。天候等により開花状況が変わるので、満開の姿に出会えるかも楽しみ。



東沢大橋

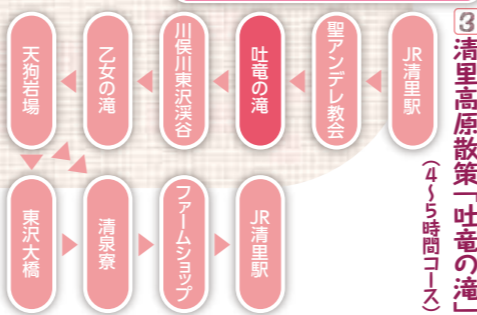


川俣渓谷東沢にかかる長さ90mの、通称「赤い橋」。春には新緑の、秋には紅葉の、八ヶ岳の絶景展望スポットになっています。

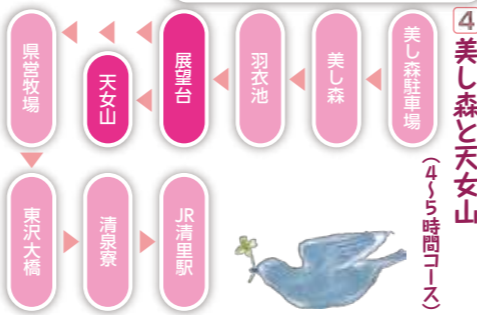
八ヶ岳の清々しい山容を目の前に見わたすかぎりの牧場をどこまでも



距離：約6km 時間：約4~5時間



距離：約7km 時間：約4~5時間



◎中央道・長坂ICから車で約30分
◎JR清里駅からバスで約10分
【駐車場】美し森駐車場(約50台)、天女山駐車場(約30台)
【美し森のツツジ見ごろ】6月上旬~中旬頃
【羽衣池のミズパショウ】4月中旬頃
【東沢大橋の紅葉見ごろ】10月中旬~11月上旬頃
【周辺情報】まきば公園、萌木の村、サンメドウズ清里、滝沢牧場
【問い合わせ先】北杜市観光協会 ☎0551-42-1414
北杜市観光商工課 ☎0551-42-1351



緑も水も、八ヶ岳の自然の恩恵が全部つまった、とっておきトレック

のどかな牧場の風景や、高原の並木道から少しだけ足を踏み入れると、そこはまた別世界。清らかな水音をたて、八ヶ岳が作り出した渓谷の神秘的な水景色が待っています。このコースでは、清里らしい高原の自然と、八ヶ岳屈指の渓谷美を誇る川俣川東沢をたっぷり堪能できます。

「吐竜の滝」からは、始終渓流に沿ってゆるく遊歩道。名峰・八ヶ岳からあふれ出す豊かな水のエネルギーを感じながら、つぎつぎに現れる大小の美しい滝や、獅子岩・天狗岩・黄金の砦など、奇岩の数々に目をうばわれ、飽きることがありません。周辺山麓にはブナの天然林やサワグルミの巨木なども見られ、八ヶ岳の自然の奥深さを実感。

なんともいっても圧巻は、新緑と紅葉の季節の「吐竜の滝」。落差10m、幅15m。苔むした岩肌から絹糸のように美しい水が流れ落ちる景色には、自然界の神秘的なパワーを感じずにはられません。

たっぷり八ヶ岳のふとりに抱かれたあと、清里の人気スポットに立ち寄れるのもこのコースの嬉しいところ。清里育ちの新鮮なミルクがいっそう美味しいのは、きっと、この素晴らしい大自然のおかげ。



花を楽しむコース

3

八ヶ岳で最も美しい渓谷と人気の高原を周遊

清里高原 吐竜の滝

北杜市 標高1,200m
1,400m



ワンポイント...

高原リゾート発祥地らしく、ルートは基本的にしっかりと付けられ、途中エスケープルートも確保されています。ルート上のポイントはほとんど何処を起点にしてもOK。清里駅や清泉寮などを起点とする場合でも、車道を歩かずすむ林間トレイルが整備されています。ただし渓谷沿いの遊歩道など雨天時など特に足元の注意を怠らないよう。

清泉寮



清里聖アンデレ教会:清里キープ協会の最初の建物として昭和23年に建設。礼拝室内は石造りの聖堂に、畳敷きじらぬ。礼拝時以外は拝観自由です。キープファームショップ:清里高原を見晴らす牧場に立つカフェレストラン&ギフトショップ。地元産の食材や農産物のジャージーミルクを使った自然派こだわりのメニュー。高原ソフトクリーム:先駆けの美味しさも健在。

◎中央道・長坂ICから[清里聖アンデレ教会]まで車で約30分、[吐竜の滝駐車場]まで車で約30分
◎JR清里駅からスタート
(「吐竜の滝」までは期間限定で清里ピクニックバスも利用できます)
【駐車場】吐竜の滝駐車場(約20台)、東沢大橋駐車場(約20台)ほか
【周辺情報】甲斐大泉パノラマの湯、八ヶ岳少年自然の家
【問い合わせ先】北杜市観光協会 ☎0551-42-1414
北杜市観光商工課 ☎0551-42-1351

4 あこがれの清里高原を横断する美しいパノラマの道

美し森と天女山

北杜市 標高1,542m
1,529m

ブルースカイ、流れゆく白い雲。どこまでも広がる緑の高原に、あざやかな白樺とレンゲツツジ。かの地を訪れるなら、ぜひ晴れていて欲しいと願ってしまふ...

いかにも八ヶ岳南麓らしい、心躍る風景の「美し森」が、このコースのスタート地です。ここから天女が舞い降りるといわれる「天女山」へ。こちらも八ヶ岳高原を望める展望台になっていて、眼前にせまるような迫力の八ヶ岳・富士山と南アルプスの峰々、奥秩父など、3,000m級の山々の見はらしも圧巻です。

途中、カラダも緑に染まりそうな林をぬけ、湿原の花が咲く「羽衣池」に出逢い、溪流

のせせらぎを渡って、あこがれの牧草地へ。あたり二面の緑に、牛たちのんびりと草を食み、ヤマナシの木が風にそよいで、草原の向こうには、八ヶ岳の盟主、赤岳が陽を浴びて輝いています。ここが日本であることを忘れてしまふ風景が広がります。

紅葉の季節も素晴らしい、高原がまっ白な雪原へとかわる冬はスノートレックにぜひお勧め。でもやはり、清里高原は、緑萌ゆる季節と想ってしまふのです。



アクセス良好コース

5 扇山

大月市・上野原市
標高1,138m
山梨百名山

おうぎやま
広々と気持ちのよい山頂からの特別な富士山を眺める



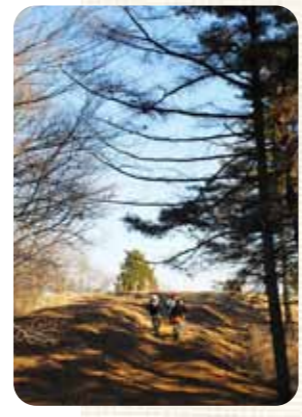
富士山を眺望できる山は、みんな良い山：それは、もちろん。でも実は、その風景も味わいも、まったく違って、それぞれ。そう気づいたきつかけが、扇山です。

優雅に大きく裾を広げる富士山の前方に、低く、美しく、波のように重なる山並み。どの山も、比べようもない、それぞれの存在感があって、日本で何て美しい山国だろう、と、そんなことを、ふと気づかせてくれるのが、扇山からの眺めです。

そんな扇山の山頂は、ちよつど気持ちのよい広場のようで、仲間と大勢で行っても、お弁当を広げて、ゆるゆる歩けます。

この山は、その名の通り下から眺めると、扇を広げたような伸びやかな山容。登山道にも広く開けた気持ちのよい尾根道があったり、南向きなので、晴れていれば、いつでも、ぽかぽかハイキング。5月には、ツツジがあちこちに咲きほこり、その他にも様々な野花たちが出迎えてくれます。

一見なにげない里山にも、それぞれの風景や匂い、個性、秀でた魅力がある、いつもの。ちゃんと分かってあげれば、山もしっかり応えてくれるものですよ。



日だまりの山頂。富士山を眺めながらポカポカ、お昼寝も、いい気分です

ワンポイント...

子ども達も一緒に家族で行くなら扇山でゆっくり、というのもお勧めですが、もう少し本格的という方は、お隣の「百蔵山」と「扇山」セットで登るのが主流。JR鳥沢駅からの縦走コースの他に、JR猿橋駅からまず百蔵山、それから扇山、帰路をJR四方津駅へ抜けるルートなら、1日たっぷり歩けます。

甲州街道鳥沢宿

甲州街道の宿場の面影が今も残る



距離：約10km 時間：約4時間50分

扇山	水場	梨の木平	JR鳥沢駅
約50分	約30分	約50分	
約50分			JR四方津駅
山谷の分岐	大目	大野野水池	
約40分	約30分	約30分	

◎中央道・大月ICから[梨の木平登山口]まで車で約30分
◎JR鳥沢駅から[梨の木平登山口]まで徒歩約50分、又はバスで約20分
【駐車場】梨の木平登山口(約5台)
【周辺情報】桂川ウェルネスパーク、君恋温泉、大野野水池の桜、猿橋ほか
【問い合わせ先】大月市産業観光課 ☎0554-20-1829 上野原市経済課 ☎0554-62-3119
【路線バス情報】富士急山梨バス(株)上野原営業所 ☎0554-22-6600 <http://www.yamanashibus.com/>

アクセス良好コース

6 坪山

上野原市
標高1,102m

つばやま
ヒカゲツツジと可憐なイワウチワのおかげで、人気急上昇した花の山

これまで、よほど花好きの人でなければ、その名を知られていない山でした。ここ数年、坪山を目指す人が増えてきたのは、せつかくの花や植物をもっと見てもらいたい、初心者でも安全に登れるよう登山道を整備したのと、またたく間に口コミで広がったからです。

坪山への道のり、周囲の山里に梅や桜の花が色とりどりに咲きそろうころ、登山道では、よごすべくカタクリが出迎えてくれます。やがて足元に白く輝くのはイワウチワの群生。もう道いつい。ほのかに桃色の可憐

な姿...踏まないように、気を付けて。ミツバツツジと、お目当てのヒカゲツツジは、満開までもう少し先のよう。淡い黄色の清楚な花に登山道が包まれるころ、せつ度きたいと願いつつ、道は急な登り道へ。ふと気づけば、岩の間にイワカガミの葉がびっしり。ハチマキやがて、山道を鮮やかなピンク色に染めるはず。

花の山にお客さまが増えました。同時に、この花たちに良い環境が、いつまでも守られますように。坪山で花を迎えられた人は、みんなおなじ気持ちになるようにです。

距離：約5km 時間：約4時間00分

上野原駅からバス約50分

- ハツ田バス停
- 西ルート
- 丸木橋
- ヒカゲツツジ群生
- 坪山
- びりゅう館
- 中学校前バス停

上野原駅へバス約50分

ワンポイント...

花だけでなく坪山の山頂からの眺望も、ささぎるものない360°のパノラマ。北に三頭山、南に権現山と雄大な眺めです。山頂は広くないので、花の見ごろの休日は混雑も予想されますが、少しでも時期をずらした平日をねらえば、お弁当を広げて贅沢な眺めをゆっくり堪能していただけると思います。

羽置の里・びりゅう館

懐かしいふるさとを思い起こさせる西原地区の伝統文化や料理などを体験できます。西原育ちの蕎麦の実を水車でひいた手打ちそば、長寿の里の伝統食が名物。



◎JR上野原駅から[ハツ田バス停]までバスで約50分
【駐車場】登山口付近に駐車場はありません。
【花の見ごろ】ヒカゲツツジ・イワウチワ4月上旬頃から、イワカガミ・ミツバツツジ4月中旬頃から
【周辺情報】平野田休養村、秋山温泉、多摩源流小菅の湯
【問い合わせ先】上野原市経済課 ☎0554-62-3119
【路線バス情報】富士急山梨バス(株)上野原営業所 ☎0554-63-1260 <http://www.yamanashibus.com/>

もとは、花たちのための山。遠慮しつつ、ゆっくりと、大切に。



勝沼トンネルワイナリー
大日影トンネルからすぐ。100年以上前のレンガ造りが貴重な「旧深沢トンネル」をワインの長期熟成庫として再利用。近隣ワイナリーや個人所有のワインが大切に保管されています。
(トンネルワイナリー案内所/0553-20-4610)



宮光園
日本のワイン醸造発祥の地。当時の資料、建物が修復され見学できる



大善寺
718年行基により創建されたといわれる。ご本尊の薬師如来像には甲州ぶどう発祥の伝説も残り、通称「ぶどう寺」。薬師堂は国宝に指定。宿坊も利用できます。



勝沼堰堤・祇園の滝
大正6年の建設された砂防堰堤で、国の登録文化財。



◎中央道・勝沼ICから車で約10分 ◎JR勝沼ぶどう郷駅からスタート
【駐車場】勝沼ぶどう郷駅裏の市営駐車場ほか、トンネル遊歩道、大善寺、勝沼ぶどうの丘、ワイナリー前にもあります。
【周辺情報】ワイングラス館、ファーマーズマーケット、原茂ワイン、ハーブ庭園、釈迦堂遺跡博物館ほか
【問い合わせ先】甲州市観光交流課 ☎0553-32-2111



まずは、レンガ造りの鉄道トンネルの中を歩きます。最初から胸はずむ、充実のぶどう郷めぐりコース。

アクセス
良好コース

8 美しいブドウ畑のなか 勝沼郷の名所を歩く

ぶどうの里と トンネル遊歩道

甲州市 標高約500m

列車の車窓からのぞくたび、こを散策したり、きつと気持ちよさそうに、と思つていました。ゆるやかに起伏する南向きのなだらかな斜面帯に、ぶどう畑が広がって、柔らかな陽光に包まれる日はヨーロッパの田園のように見え、秋には紅葉したブドウ棚が一面の絨毯のように輝いて見えました。

そんな勝沼ぶどう郷に、とても素敵なお伊勢屋コースができました。それまで勝沼のメインスポットだった「ぶどうの丘」に加え、新名所「大日影トンネル遊歩道」が、JR勝沼ぶどう郷駅近くに整備され、ここを中心に、ぶどう郷を歩く、ということが、にわかには注目が集まっています。

コース設定にあたって、歴史あるぶどう郷に眠っていた、貴重な伝統的建造物や、隠れた名所も掘り起され、魅力的なコースポイントもそろって、気軽な散策コースから半日コース、1日コースまで、熟成されたワインのような散策ルートができました。ぶどう狩りワイナリー巡りだけでなく、お酒が弱い方も、じゅうぶんに味わえます。



ワンポイント...

日本一のぶどうの産地で、最近では世界的にも評価の高いワインを送りだしている勝沼ぶどう郷のコース。できれば列車利用が絶対おすすめ。「ぶどうの丘」では約150銘柄のワインが試飲でき、コース近辺にも個性的な地元ワイナリーが充実。事前にお目当てのワイナリーをチェックして、散策の間に加えてみてはいかがでしょうか。

大日影トンネル遊歩道

平成9年まで使われていた「大日影トンネル」を、線路や水路をそのままに遊歩道として整備。当時のトンネル内の様子を見学でき、さながらミニ博物館。全長1,367m。入場無料です。

明治時代の煉瓦がそのまま残る鉄道ファン必見



ふるさとの里山を思い出す、庶民派。でも、秀麗富嶽十二景の眺めは一級！

秀麗富嶽十二景：富士山を望む優れた景観として大月市が1992年に定めた12の山頂。大月市主催の写真コンテストが毎年開催されています。

アクセス
良好コース

7 小さな山頂の、大きな眺め

中央線沿線、愛すべき里の山へ

大月市・都留市 標高976m
山梨百名山



高川山を「私の小さな名山」と思っている人は、きつと多いはず。まだ冬木立のある日の登山道も、意外なほど多くのハイカーの姿。「天気が良いから、ふと思いたち、また高川山へ来た」といった親しみがあふれます。山頂は、決して広くはないものの、くつろぐのにちょうど良い岩場。誰もが、思い思いにランチを広げ、高山名峰にも負けない眺望を、満足そうに見晴らしていました。

人気の理由は、まず低山には珍しい恵まれた眺望。三等三角点の山頂からは、ほぼ360°のパノラマ。端正な姿の富士山から、遠く南アルプス、御坂山塊、大菩薩山系、滝子山、丸鬼山...と、大小様々な表情の山々。アクセスも、とても便利。山本周五郎の生誕地、JR初狩駅から歩いて、里の風情を楽しみつつ、気がつけば30分ほどで登山道マツやヒノキの古くから人が関わってきた山の様子から、徐々にコナラ・シデ類の明るい雑木林へ。途中、尾根道もあれば、ジブザブ道、ロープ場、岩場もありと、子どもにしっかり山歩きを教えるにもオススメの山です。



◎JR初狩駅から登山口まで徒歩約30分
【駐車場】登山口付近に駐車場はありません。
【その他】トイレ等の施設はないので駅等をご利用ください。
【周辺情報】リニア見学センター、尾奥郷土資料館、川茂発電所の桜
【問い合わせ先】大月市産業観光課 ☎0554-20-1829、都留市産業観光課 ☎0554-43-1111

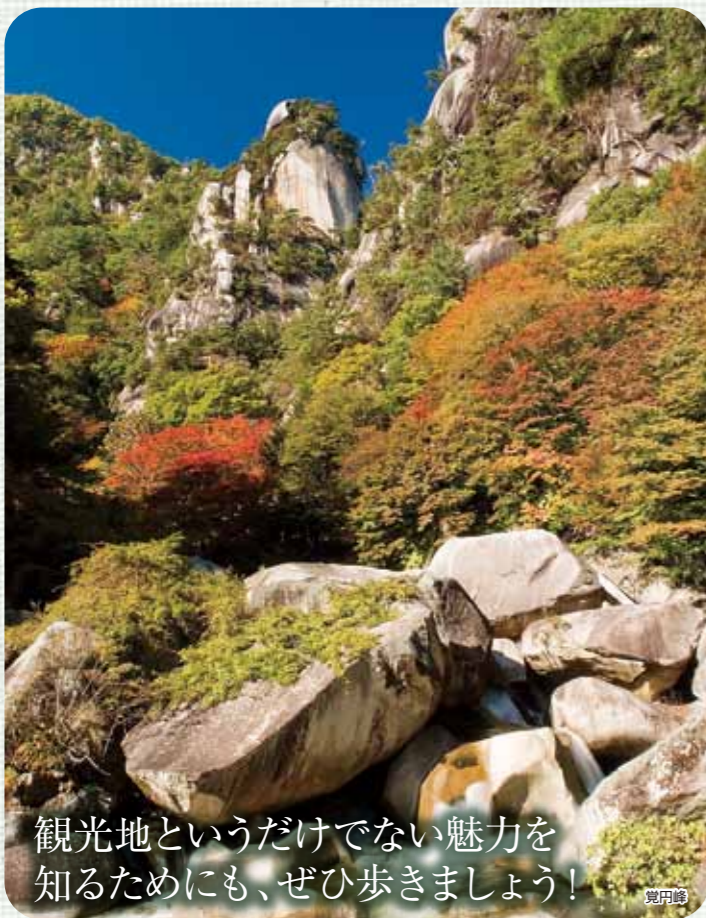


ワンポイント...

珍しい高山植物よりは、様々な山野草など愛らしい里山の花々が、この山の主な住人。森にはヒガラ、シジュウカラ、ヤマガラスなど鳥達がいっぱい。野うさぎ、ニホンザル、タヌキ、キツネ、ニホンリス、ツキノワグマも棲んでいます。高山とはまた異なる、里山らしさに注目して味わってみましょう。

高川山の山頂犬 ビッキー

自徳寺登山道入口にある聖寺。目印の大銀杏の下には、高川山の山頂に棲みつき全国的に有名になった犬の「ビッキー」のお墓も。山頂の小さな祠に置かれたノートにも、ビッキーと高川山を訪れた人との温かな心の交流の記が残されています。



観光地というだけでない魅力を知るためにも、ぜひ歩きましょう!

覚円峰



◎中央道・甲府昭和ICから車で約30分
 ◎JR甲府駅から[天神森バス停]までバスで約30分、[昇仙峡滝上バス停]までバスで約60分
【駐車場】市営駐車場2カ所、県営駐車場(約200台)
【ミツバツツジの見ごろ】4月中旬～5月中旬
【紅葉の見ごろ】10月中旬～11月下旬
【周辺情報】金桜神社、夫婦木神社、マウントピア黒平、荒川ダム、千代田湖、武田神社ほか
【問い合わせ先】甲府市観光課 ☎055-237-5702、甲府市観光協会 ☎055-226-6550、昇仙峡観光協会 ☎055-287-2121

子どものころに、「トテ馬車に乗って緑の下をくぐった記憶の昇仙峡。大人になつてみると、この希有な景観の素晴らしさがしみじみ分かれ、訪れるたび、何度でも、新鮮な感動におそわれます。

甲府市街地からわずか30分。「長澤橋」を渡ったあたりから、またたく間に奥深い渓谷の世界へと変化。60年来健在のトテ馬車も、このあたりから発着。ここからの昇仙峡グリーンラインはドライブコースとしても魅力的で、車窓からでも、仙人の現れそうな水墨画の世界を眺められます。でも、もっと

癒しの森コース

10 昇仙峡

甲府市 標高480m
 750m

希有な美しさと、パワーを秘める、甲府屈指の景勝地

大きな魅力は、歩いて体感する昇仙峡。ぜひ車をおりて、渓流沿いの遊歩道コースへ。

名瀑「仙娥滝」が巻きあげる水しぶき。苔むした岩肌がたくわえるエネルギー。長い歳月をかけこの渓谷美を造りあげてきた清流のパワーも、周囲の樹々の瑞々しい生命力も、カラダに響くように伝わってきます。主峰「覚円峰」の迫力も、真下から眺めれば、なおいっそう。ここは間違いない、パワースポット!ですが、水晶の産地としても名高かった昇仙峡です。



仙娥滝

ロープウェイから大パノラマが楽しめる

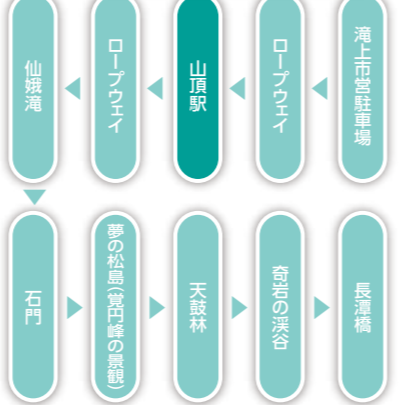


ワンポイント...
 昇仙峡コースは、ハイキングというより、渓谷沿いのゆるやかな散策路。往復なら約4時間。(※モデルコースは「滝上」の市営駐車場から復路のみ歩くルートを表記しています。往復はちょっと大変という方は、往路に昇仙峡名物のトテ馬車を利用してはいかがでしょうか。[天神森]から約4km上流の「能泉」まではトテ馬車から名勝を見物。そこから「覚円峰」「仙娥滝」「ロープウェイ」までなら、ゆっくりでも1時間かからず歩ける距離です。

昇仙峡ロープウェイ
 「ロープウェイ仙娥滝駅」から頂上の「パノラマ台」まで約5分。昇仙峡を見晴らす空中散歩を楽しめます。



距離: 約6km 時間: 約2時間10分



登電岩下のツツジ



人間には決して作り出せないそれは、天然の芸術作品。

七ツ釜五段の滝



三重の滝



フグ岩



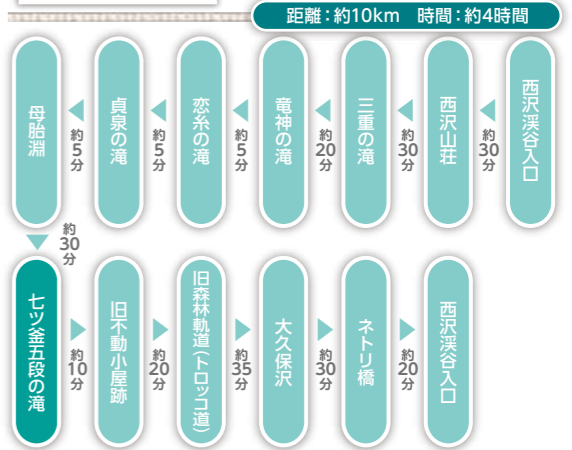
泉の滝



◎中央道・一宮御坂ICから車で約60分 ◎JR山梨市駅から[西沢渓谷入口バス停]までバスで約60分
【駐車場】市営無料駐車場(約60台)
【シャクナゲ群落の見ごろ】5月上旬～中旬 **【紅葉の見ごろ】**10月中旬～11月上旬
【その他】西沢渓谷には、狭い場所や滑りやすい箇所もあり、ペット同伴では大変危険ですのお控えください。
【周辺情報】三富温泉郷、広瀬ダム、道の駅とみ、笛吹きの湯、万力公園、笛吹川フルーツ公園ほか
【問い合わせ先】山梨市観光課 ☎0553-22-1111
【路線バス情報】山梨交通 バス事業部業務課 ☎055-223-0821、http://yamanashikotsu.co.jp/

ワンポイント...
 西沢渓谷が認定されている「森林セラピー基地」とは、生理・心理・物理実験により、癒し効果の検証等がなされた森のこと。山梨市ではセラピープログラムを企画して、セラピーガイドによる森林セラピーの案内を実施しています。(要予約)
【問】山梨市森林セラピー推進協議会 ☎0553-22-1111

トロッコ軌道跡
 ハイキングコース上には、1968年まで木材を運んでいたトロッコの跡が残っています。



癒しの森コース

9 西沢渓谷

山梨市 標高1,100m
 1,370m

紅葉の名所、水の名所 秩父多摩甲斐国立公園の至宝

距離: 約10km 時間: 約4時間



山紫水明のふるさと西桂町で昔から、とても大切にされてきたお山です。



三ツ峠

三ツ峠は、山頂から、噂にたがわぬ富士山を眺め見れば、なるほどと思えることでしょう。



◎中央道・都留ICから[三ツ峠グリーンセンター]まで車で約30分
 ◎富士急行線・三ツ峠駅から[三ツ峠グリーンセンター]まで徒歩約15分
【駐車場】三ツ峠グリーンセンター(20台)、三ツ峠さくら公園(20台)
 憩いの森公園(25台)、三ツ峠登山口(御坂側)(6台)
【周辺情報】河口浅間神社、河口湖猿まわし劇場、河口湖オルゴールの森美術館ほか
【問い合わせ先】西桂町産業振興課 ☎0555-25-2121、富士河口湖町観光課 ☎0555-72-3168
【路線バス情報】富士急山梨バス(株) ☎0555-72-6877 <http://www.yamanashibus.com/>

ワンポイント

山頂に至るルートは、モデルコースの他にいくつかあります。最短は「三ツ峠登山口」からのルート。他に河口湖側から「カチカチ山ロープウェイ」を利用し「天上山富士見台」からアクセスするコース。また「河口浅間神社」をスタート地点に「木無山」へとつながるコースも、こちらの浅間神社はパワースポットとしても評判です。

三ツ峠グリーンセンター

西桂町の交流スポットで、登山基地にもなっています。薬草風呂・宿泊・食事処の他に、体験工房、スポーツ施設、コテージのあるキャンプ場等を併設しています。また、三ツ峠登山の休憩所になる自然公園憩いの森は、四季折々の花も楽しめる、トイレ設備もあります。



河口湖浅間神社

富士を眺めるコース

12 三ツ峠山 (開運山)



三ツ峠グリーンセンター

- 三ツ峠入口 天下茶屋 約30分
- 三ツ峠登山口 約70分
- 三ツ峠山開運山 約70分
- 八十八大師 約95分
- 達磨石 約15分
- 憩いの森 約10分
- 富士急行線三ツ峠駅 約60分

11 樹海

美しい信仰の霊山は富士山展望の聖地



青々とした新緑と苔が美しい樹海



樹海遊歩道



遙かな時間の流れる、本物の森の生命力、透明な輝き、優しさ...

この森を歩いて、この森が生み出す数々の神秘的な自然の景色を見てまわると、富士山は世界遺産にふさわしい、日本の宝に思えます。

日本の富士山が生み出したまさに森の大海原。奇跡の大自然。

広大な「青木ヶ原樹海」を散策できることは、あまり知られていませんが、森を歩く道としては、日本屈指の魅力的な道だと思えます。

樹海の森の見どころを中心に、しっかりと整備された遊歩道・散策路が巡らされています。

青木ヶ原樹海は、溶岩台地という特殊な環境下で、長い歳月をかけてたくましく育った森。それゆえ生命力に満ちていて、それはそれは驚異的な森林浴になるでしょう。富士山の地下世界「溶岩洞穴」を探検できるのも、素晴らしい体験。樹海のなかを通る東海自然歩道も歩けます。

美しく輝く苔の絨毯。森の精霊を想像させる巨大な木の根。太古の噴火の名残。人間の時間より遙かに大きな時間の流れ。ゆっくり、ゆっくりと。できるだけ、ゆっくり、森に抱かれてみませんか。



三湖台から眺める富士山と樹海



鳴沢氷穴



いやしりの里根場



◎中央道・河口湖IC、東富士五湖道路・富士吉田ICから「根場浜駐車場」まで車で約30分
 ◎富士急行線・河口湖駅から「根場民宿バス停」までレトロバスで約55分
【駐車場】根場浜駐車場(約20台)、野鳥の森公園(約50台)、コウモリ穴駐車場(大型4台・普通車41台)
 ※風穴、氷穴の駐車場は、トレッキングのみの利用では有料となります。
【周辺情報】西湖いやしりの里根場、道の駅なるさわ、富士眺望の湯ゆらり、北口本宮富士浅間神社
【問い合わせ先】富士河口湖町観光課 ☎0555-72-3168、鳴沢村企画課 ☎0555-85-2311
【路線バス情報】富士急山梨バス(株) ☎0555-72-6877 <http://www.yamanashibus.com/>

癒しの森コース

樹海で森林浴

富士河口湖町・鳴沢村
 標高913m
 1,202m



- 河内湖からレトロバス約55分
- 根場民宿バス停 約15分
- 野鳥の森公園 約10分
- 樹海遊歩道約50分
- コウモリ穴 約10分
- 西湖民宿村 約30分
- 龍宮洞穴 約40分
- 三ツ峠 約50分
- 鳴沢氷穴 約30分
- 東海自然歩道約30分
- 富士急行線バス停 約10分



コウモリ穴



野鳥の森公園

ワンポイント

整備された遊歩道や散策路を利用すれば、迷わず心配もなく安心して森林浴を楽しめます。モデルコース上のポイント以外にも、「富士風穴」「ナラ」など、奇跡の森に見どころは豊富。富士山に精通した地元のネイチャーガイドツアー等に参加するのもオススメです。



樹海ツアーネイチャーガイド

西湖野鳥の森公園

青木ヶ原樹海に囲まれた素晴らしい森には、約210種類の野鳥が飛来。園内の「樹海キャラリ」には、バードウォッチング室や工作室、レストランも併設されています。



富士風穴



目の前いっぱい“本当の富士山”
それは、想像以上に、大きな存在でした。



山の中にあるご神体の大岩がこの山の前の由来のようです。登山道入口には、しめ縄の張られた赤い鳥居。目の前に約4003段ほどの石段が待ち受けます。一瞬ひるむようなこの修行道が、のちの感動を二層深めてくれるはずなので、ここはひとがなげり。階段上の「富士見平」からは緩やかな登りの山道。でもまだここは参道なんだと心しつつ、八合目のご神体が鎮座する「石割神社へ」。

日本には、石や岩を神とする古代信仰がありました。この流れをくむのが石割山の神さま。高さ10mほどの巨岩が、意図されたように見事に割れている様子に、何か畏れのような気が呼びおこされるのは、遠い祖先の記憶でしょうか。「ご神体の割れ目を時計回りに3回通り抜ける幸運が開ける」と言われています。

さて、ここから神様より上の世界へ。360度の青空の下、山頂は、まさに平安の地。目の前には、ご近所にある杓子山からの眺めとおなじく、裾野まで遮るものがない富士山。地上の迷いごとの全てから解放されるような爽快感。400段の苦行を行って、も、また来ようと思えることでしょうか。

富士を眺めるコース

14 偉大なる富士山を正面から見すえる山 杓子山

富士吉田市 忍野村・都留市
標高1,599.8m
山梨百名山



石割神社参道の鳥居が登山口



400段もの石段を登る

こんなにも素晴らしい富士山の眺めに出逢えるなら、四百段の石段も、なんのその！

富士を眺めるコース

13 石の神様が鎮座するお山から大きな富士山に、平安を願う 石割山



山の中にあるご神体の大岩がこの山の前の由来のようです。登山道入口には、しめ縄の張られた赤い鳥居。目の前に約4003段ほどの石段が待ち受けます。一瞬ひるむようなこの修行道が、のちの感動を二層深めてくれるはずなので、ここはひとがなげり。階段上の「富士見平」からは緩やかな登りの山道。でもまだここは参道なんだと心しつつ、八合目のご神体が鎮座する「石割神社へ」。

日本には、石や岩を神とする古代信仰がありました。この流れをくむのが石割山の神さま。高さ10mほどの巨岩が、意図されたように見事に割れている様子に、何か畏れのような気が呼びおこされるのは、遠い祖先の記憶でしょうか。「ご神体の割れ目を時計回りに3回通り抜ける幸運が開ける」と言われています。

さて、ここから神様より上の世界へ。360度の青空の下、山頂は、まさに平安の地。目の前には、ご近所にある杓子山からの眺めとおなじく、裾野まで遮るものがない富士山。地上の迷いごとの全てから解放されるような爽快感。400段の苦行を行って、も、また来ようと思えることでしょうか。

石割山では冬の一定期、夕暮れ時に山頂から「ダイヤモンド富士」が見られます。近くの山中湖畔にもダイヤモンド富士スポットが出現。湖に映る「ダブルダイヤモンド富士」もこの季節だけ見られる神秘的自然現象。防寒や雪対策などしっかりした上で、厳冬期ゆえの透明な輝きに、身も心も浄化されてしまうような美しさです。

石割山の八合目に鎮座する神社は、古事記にある岩戸伝説に由来する神域とされます。ご神体の大岩が「石」の字に似て割れていることから山の名前がついたとも云われます。



石割神社の石

距離：約10km 時間：約5時間40分

富士吉田駅バス23分
忍野村役場前バス停 約20分
鳥居地峠 約40分
高座山 約30分
大権首峠 約40分
杓子山 約20分
大権首峠 約30分
大明見 約160分
富士吉田駅からバス10分



ワンポイント...
コースのもう一つのピーク「高座山」からも裾野を広げた富士山の素晴らしい眺望があります。ただし高座山山頂近くに滑りやすい急坂があるので、初心者で不安な方は往路と同じ「大明見」に戻るとおすすぬ。富士山の眺めを求めるとなれば、どちらか一つの山を登るだけでも十分に満足できる眺望です。

不動湯
杓子山の中腹に湧く秘湯の湯治場。効能の評判高く、入湯だけでなく遠くから水を汲みに来る人も。

◎中央道・河口湖ICから[不動湯]まで車で約30分
◎富士急行線・富士吉田駅から[大明見バス停]までバスで約10分
※富士吉田駅はH23.7.1から富士山駅に名称変更。
【駐車場】不動湯登山口、鳥居地峠周辺(約15台)ほか
【その他】ルート上に登山者用のトイレが無い、駅や民間施設等をご利用ください。
【周辺情報】道の駅富士吉田、月江寺(昭和の町なみ)、小池邦夫絵手紙美術館
忍野八海、忍野温泉、岡田紅陽写真美術館、富士湧水の里水族館・さかな公園ほか
【問い合わせ先】富士吉田市富士山課 ☎0555-22-1111、忍野村役場 ☎0555-84-3111
【路線バス情報】富士急山梨バス(株) ☎0555-72-6877 <http://www.yamanashibus.com/>

距離：約9km 時間：約5時間00分

富士吉田駅からバス45分
平野バス停から15分
石割山ハイキングコース口 約15分
登山口(鳥居) 約20分
富士見平 約45分
石割神社 約20分
石割山 約40分
平尾山 約35分
大平山 約80分
石割山ハイキングコース入口 約60分
花の都公園 約80分

◎東富士五湖道路・山中湖ICから[石割山登山口]まで車で約20分
◎富士急行線・富士吉田駅から[平野バス停]までバスで約45分
※富士吉田駅はH23.7.1から富士山駅に名称変更。
【駐車場】石割山登山口(約10台) 【その他】トイレ施設は「石割山登山口」にあります。
【周辺情報】石割の湯、山中湖交流プラザきらら、花の都公園、三島由紀夫文学館ほか
【問い合わせ先】山中湖村観光課 ☎0555-62-9977
【路線バス情報】富士急山梨バス(株) ☎0555-72-6877 <http://www.yamanashibus.com/>



道のりの途中の小さな眺望も
せっかくなら見落とさないように。

パノラマ台

木漏れ日のなか清流を渡る道。朝露に輝く小笹の道。コナラやブナの素晴らしい自然林。野花の揺れる峠道…。大展望のある頂を目指し歩き出したはずが、気づけば道のりにすっかり心をひたしていた、そんな印象も残るルートです。とても清々しい、爽やかな道。このルートで目指す「パノラマ台」と「三方分山」は、どちらも思わず歓声をあげようような絶景ビューポイントです。特に「パノラマ台」は人気実力ともにNo.1と謳われている存在。天をつく雄大な富士山に、裾野に広がる青木ヶ原樹海、富士五湖の内、精進湖をはじめとした4つの湖、周囲の名山といった名脇役が花を飾り、それはそれは壮大な展望。それでも、このコースの魅力は、道のりには語れない。大きな目的を目指すだけでなく、途中も大切に歩けば、いっそ心に残る山旅になります。赤松林の間から雲海にのぞく富士山を見かけたら、森の奥の石仏に気がいたら、ちよちよ立ち止まれるように。参考タイムより、少しゆっくり歩くのがオススメ。



パノラマ台から見たパノラマ

距離：約7km 時間：約4時間05分

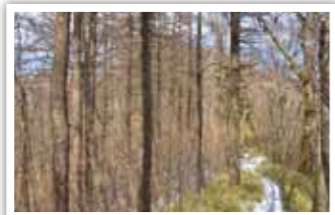
- パノラマ台入口 約45分
- 女坂峠 約40分
- 三方分山 約45分
- 精進峠 約40分
- 根子峠 約10分
- パノラマ台 約15分
- 根子峠 約50分
- パノラマ台入口 約40分

ワンポイント

このコースのスタート地点は、富士山のふもと湖「精進湖」です。富士五湖の中では最も小さな湖ですが最も表情は豊か。静かで湖遊びの穴場。この精進湖からは「子抱き富士」が見られることでも有名です。富士山の手前に裾野の山「大室山」が重なって、ちょうど富士山が子を抱いているように見えます。富士山の眺望で、いっばい平和な風景と、ぜひ思い出におさめてください。



三方分山頂上から精進湖と富士の絶景が眼下に広がる



三方分山まできれいな雑木林の尾根を進む

◎中央道・河口湖ICから【パノラマ台入口】まで車で約30分
◎富士急行線・河口湖駅から【パノラマ台入口】までバスで約40分※本栖湖方面行き【駐車場】県営精進湖駐車場(50台)
【その他】トイレは精進湖畔の県営駐車場のほか、パノラマ台山頂付近に簡易トイレ設備もあります。
【周辺情報】精進湖民宿村、本栖湖レイクサイドキャンプ場ほか
【問い合わせ先】富士河口湖町観光課 ☎0555-72-3168、身延町観光課 ☎0556-62-1116
【路線バス情報】富士急山梨バス(株) ☎0555-72-6877 <http://www.yamanashibus.com/>



富士を眺めるコース

16 No.1の眺望が待つ頂へ

パノラマ台・三方分山

富士河口湖町 身延町
標高1,422m
山梨百名山 三方分山

さんほうぶんさん
富士五湖のひとつ精進湖から



千円札に富士山と並んで描かれます。昔は、小富士と呼ばれていました。



それまでは「小富士」と呼ばれていた山なのだそうです。どうりで竜という名のわりに、優しい印象の山です。コース全体も穏やかな印象。山頂付近富士山を眺めつつ登れるゆるやかなミヤコザサの道も気持ちよく、本栖湖畔の広葉樹の中を歩く道も美しく、なるほど小富士のほうは、無理のない、ゆったり登山が似合います。

ワンポイント

本栖湖といえば、身延町側の湖畔から眺望する富士山と「逆さ富士」が、旧五千円札と新千円札にデザインされた風景として有名です。その図柄の中の富士山の右側にのぞいている柔らかな稜線が、小富士こと、この竜ヶ岳。そんなマメ知識を持参すれば、トレッキングの楽しみもちよつと広がるかもしれません。

本栖湖キャンプ場

本栖湖畔までわずか1分というロケーション。広大な敷地にコテージ、シャワー棟、キャンプサイトがあり、車でのアクセスにも利便性が良く、竜ヶ岳トレッキングとキャンプをセットに楽しむ家族やグループも多いようです。

- 本栖湖畔(駐車場) 約75分
- 川尻 約50分
- 端足峠 約50分
- 竜ヶ岳 約60分
- 石仏(見晴台) 約60分
- 登山口 約15分
- 本栖湖畔(駐車場) 約15分

◎中央道・河口湖ICから【本栖湖駐車場】まで車で約30分
◎富士急行線・河口湖駅から【本栖バス停】までバスで約45分
【駐車場】本栖湖畔駐車場(約200台)
【周辺情報】富士芝桜まつり(富士本栖湖リゾート)ほか
【問い合わせ先】身延町観光課 ☎0556-62-1116、富士河口湖町観光課 ☎0555-72-3168
【路線バス情報】富士急山梨バス(株) ☎0555-72-6877 <http://www.yamanashibus.com/>

富士を眺めるコース

15 竜ヶ岳

身延町 富士河口湖町
標高1,485m
山梨百名山

でも眺望は、満点の五つ星！
りゅうがたけ



ミヤコザサの中を富士の絶景を楽しみながら登る



竜ヶ岳頂上はとても開けている



見晴台



3,000m級の山岳界のスターを間近に、1,770mの展望台へ



やっほいつか登りたいと思ったりします…。
迫力のオーラを輝かせる目の前のスターの存在に、眺められるだけ十分と感じたり、

また、上日川峠まで車で乗り入れもでき、アクセス条件がとも便利ながら、観光地のような気軽さもあり、平日でもにぎわいが絶えません。でも天の回廊をもつ巨体の実態をありのまま感じるなら、やはりこだわって麓から登りたいもの。小菅村、丹波山村を起点とする静けさあふれるルートもおすす

富士山に次ぐ第2の高峰北岳を含む南アルプス。アルピニストたちの憧れの的。初心者にはまだ高嶺の花の存在だけで、できれば、登れなくても、その山に少しでも近づきたい。その存在を感じてみたい。
そんな憧れを満たしてくれるのが、南アルプス赤石山脈の前衛山にあたる「夜叉神峠」です。北岳3,193m、間ノ岳3,189m、農鳥岳3,026mと連なる「白峰三山」の展望地として、その名を知られる山です。
目指す展望地までは、ひたすら登山道のなか。ミズナラの雑木林からカラマツ林へなかなか気持ちよい森林浴です。そして1時間ほど歩くと、その存在は突然姿をあらわします。ドーンと音が聴こえたように白峰三山の堂々たる雄姿。これまでほとんど展望のない登山道だったのも、この舞台をひきたてる演出だったかのよう。

富士山に次ぐ第2の高峰北岳を含む南アルプス。アルピニストたちの憧れの的。初心者にはまだ高嶺の花の存在だけで、できれば、登れなくても、その山に少しでも近づきたい。その存在を感じてみたい。
そんな憧れを満たしてくれるのが、南アルプス赤石山脈の前衛山にあたる「夜叉神峠」です。北岳3,193m、間ノ岳3,189m、農鳥岳3,026mと連なる「白峰三山」の展望地として、その名を知られる山です。
目指す展望地までは、ひたすら登山道のなか。ミズナラの雑木林からカラマツ林へなかなか気持ちよい森林浴です。そして1時間ほど歩くと、その存在は突然姿をあらわします。ドーンと音が聴こえたように白峰三山の堂々たる雄姿。これまでほとんど展望のない登山道だったのも、この舞台をひきたてる演出だったかのよう。



峠では数多くの野草に出会える



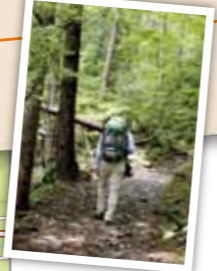
ワンポイント



夜叉神峠に登るなら、このルートの最大の目的、白峰三山の展望をぜひクリアな条件で拝みたいもの。望む相手は3,000m越えの連峰のため、雲もかかり易いので、できれば空気が澄んだ朝の早朝スタートを。季節は新緑の5月、10月中旬から下旬の時期が特にオススメです。

夜叉神の森

夜叉神峠と農鳥三山の登山口にある売店兼宿泊施設。日帰り入浴もできる鉱泉風呂もあります。



◎中央道・甲府昭和ICから[夜叉神峠登山口]まで車で約60分、中部横断道・白根ICから車で約50分
◎JR甲府駅から[夜叉神峠登山口]バス停までバスで約80分※シーズン中は直通バスが運行しますが、期間外は[芦安バス停]からタクシーを利用。
【駐車場】夜叉神の森前/登山口(約100台) 【紅葉の見ごろ】10月中旬～10月下旬
【その他】登山口駐車場は農鳥三山の起点と重なるため、シーズン中は早朝から満車になるほど混み合うことがあります。
【周辺情報】南アルプス芦安山岳館、桃の木温泉ほか
【問い合わせ先】南アルプス市観光商工課 ☎055-282-6294、南アルプス市観光協会 ☎055-284-4204
※直通バス：山梨交通バス事業部業務課 ☎055-223-0821 <http://yamanashikotsu.co.jp>

甲府駅からバス約80分	夜叉神登山口	約40分	約60分
上級者コース	夜叉神峠	約30分	
	高谷山	約25分	
	松尾峠	約90分	
	桃の木温泉	約60分	
	芦安バス停		

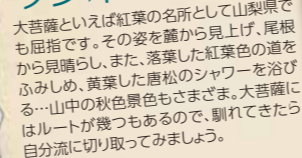


高山を制覇したような爽やかな気分。スケールの違いに感動!



標高も2,000mを越え、ちやうどスケールの大きなトレッキングになります。このルートで何といつても心躍るのは、「大菩薩峠」から「大菩薩嶺」にいたる尾根歩きです。あたり一面が草原帯で、よくと視界が開けたままの稜線歩きがたっぷり続きます。
見おろす場所には、緑の山々の海原。かすむほど遠くの下界の町並み。雲の上には富士山の姿を望み、ふと足元を見れば、高山植物の花々が微笑んでいます。
初級者向きとされる山ながら、高山を制覇したような爽やかな気分が得られるコースです。さすが深田久弥の「日本百名山」、中里介山の「大菩薩峠」など、名作でお墨付きの山。また、「上日川峠」まで車で乗り入れもでき、アクセス条件がとも便利ながら、観光地のような気軽さもあり、平日でもにぎわいが絶えません。でも天の回廊をもつ巨体の実態をありのまま感じるなら、やはりこだわって麓から登りたいもの。小菅村、丹波山村を起点とする静けさあふれるルートもおすす

ワンポイント



福ちゃん荘、ほか山小屋

上日川峠から大菩薩峠、大菩薩嶺への尾根近辺には、個性的な山小屋が集まっています。古き良き山小屋風、ロッジ風、お風呂や個室もあって宿として利用できる施設と様々。天体観測、キャンプなどもできます。



◎中央道・勝沼ICから車で約40分
◎JR塩山駅から[登山口]バス停までバスで約25分
【駐車場】市営無料駐車場が登山口など5カ所 計約200台
【問い合わせ先】甲府市観光交流課 ☎0553-32-2111、小菅村 ☎0428-87-0111、丹波山村 ☎0428-88-0211

絶景を楽しむコース

19 中里介山「大菩薩峠」
名作の舞台になった天の回廊
たいほさつれい

大菩薩嶺・(峠)

甲州市・小菅村
丹波山村
標高2,057m
山梨百名山

塩山駅からバス25分	大菩薩峠登山口	約40分	約14km
	千石茶屋	約90分	
	上日川峠	約30分	
	福ちゃん荘	約50分	
	大菩薩峠	約60分	
	雷岩	約10分	
	大菩薩嶺	約40分	
	福ちゃん荘	約20分	
	上日川峠	約70分	
	千石茶屋	約30分	
	大菩薩峠登山口		

安全に活動するための服装・準備する物

動きやすい服装と、しっかりした登山靴かトレッキングシューズをはきましょう。特に藪の多い場所でなければ半そででもかまいませんが、ズボンは長ズボンをきましょう。

天候が急変することがあるので、防寒具や雨具(カッパ等)を用意しましょう。また、汗をかいて下山したときのために、着替えを用意しましょう。

高山のように森林が開けている場所では、帽子も必要になります。水、食料を行程に応じて携帯しましょう。アメやチョコレートのように短い休憩時間で食べられる行動食を用意するとよいでしょう。



トレッキングを楽しむために

トレッキング、登山はもっとも人気のある野外活動のひとつです。いろいろなトレッキングコースがあるので、どんな場所に出かけるかによって注意すべき点や危険も異なります。概して、高い山ほどさまざまな危険があり、注意・装備も必要になります。

落石や滑りやすい路面に注意しましょう

多くの方が使うコースでも、歩きにくい場所があったり、石や岩が多くて転びやすいことがあります。特に下りはけがをしやすいため、慎重に歩きます。また斜面の山道では山側から落石があったり、谷側に滑って落ちる危険性があります。十分注意しながら歩くようにしましょう。

地図・コンパスは必ず持って行こう

身近なトレッキングコースでも、道に迷う人がいます。事前にコースを十分に調べるとともに、地図や方位磁石(コンパス)を忘れずにもっていきましょう。集団での登山・トレッキングの場合、前の人とはぐれて道に迷って遭難する事故が時々発生しています。どんなときにもグループが離ればなれにならないよう、気を付けましょう。

注意すべき天候・気象条件

山の天候は高度によって大きく変わります。概ね100m高くなるごとに気温が0.6度下がります。したがって、2000mの高山では、平地より10度以上も気温が下がります。朝夕や、天候が悪いときには真夏でも防寒具が必要になります。山の気候は春は遅く、秋は早いので、平地よりも寒さに対する備えが必要になります。季節によって天候・気象条件に注意が必要です。

発生しやすいケガ

低山のトレッキングでは、虫さされ、捻挫や転倒による打撲や骨折などのケガの可能性があります。高い山の登山では、このほかに滑落や転落など、大ケガにつながるものもあります。特に、迷ったあとは焦って行動し、その結果転落につながる事故も少なくありません。迷ったときは道のあるところで冷静に助けを待ちましょう。真冬でなくても、高い山では低体温症の可能性もあります。夏場に長い距離を歩く場合には、熱射病防止のため、十分に水分を取るようにしましょう。

注意すべき動物

里山でもっとも注意すべき動物は、ハチです。多くのハチが飛び回っているのに気づいたら、巣の近くにきた可能性があります。ハチを刺激しないようにそこは避けるようにしましょう。奥山ではクマやイノシシ、サルに遭遇する(近年では里山にも出没する)可能性もあります。

その他の注意

山には貴重な動物や植物が生息しています。道を外れて歩いたり、草花を取ったりすることのないようにしましょう。またどのようなごみも残さず、持ち帰るようにしましょう。



山梨県バス
総合案内システム

やまなしバスコンシェルジュ



トレッキングにはやまなしバスコンシェルジュが便利!!

目的地までのバス、運行経路、時刻表などのバス情報を簡単に取得できます。

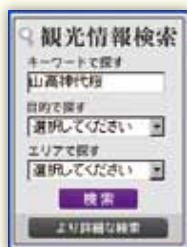
パソコン版
<http://busmaps.jp/yamanashi/>
携帯電話版
<http://m.busmaps.jp/>



富士の国やまなし観光ネット
<http://www.yamanashi-kankou.jp/>

あなたの旅をもっと楽しく!

行ってみたい観光スポットが決まったら、「富士の国やまなし観光ネット」で検索し、[見る][食べる][温泉][体験]などのアイコンをクリック! 地図上で「情報誌」にはない「独自の穴場スポット」を簡単に見つけることができ、山梨をもっと楽しむことができます。またやまなしバスコンシェルジュと連動しています。



<http://ykyk.jp/>

観光のお問い合わせは

(社)やまなし観光推進機構 ☎055-231-2722

甲府市丸の内1-8-17 山梨県庁 西別館 1階

◎富士の国やまなし館 東京都中央区日本橋2-3-4 日本橋プラザビル1階 ☎03-3241-3776
◎中央線沿線案内センター 東京都新宿区新宿3-38-1 JR新宿駅東口1階 ☎03-3341-0295
◎山梨県大阪事務所 大阪市北区梅田1 大阪駅前第3ビル21階 ☎06-6344-5961
◎山梨県立富士ビクターセンター 南都留郡富士河口湖町船津6663-1 ☎0555-72-0259